

बाळाच्या आहाराविषयी महत्वाचे

* सहा महिन्यांचे होईपर्यंत बाळाला पुर्णपणे निव्वळ स्तनपान दयावे.

* सहा महिन्यानंतर दयावयाचा पुरक आहार *

१. भाताची पेज, डाळीचे पाणी, मऊ कुरकुरलेला भात, खीर, फळांचा रस दयावा.
२. भरड : तांदुळ (३ हिस्से) + डाळ (१ हिस्सा) हे थोडेसे धुवून सुती कापडावर पसरून वाळवा, वाळलेले धान्य भाजा व नंतर बारीक रव्याएवढे दळा. ही भरड बरणीत भरून ठेवल्याने ७ ते १० दिवस चांगली टिकते. गरज असेल तेव्हा आवश्यक तेवढी भरड तुपावर भाजून पाणी घालून शिजवा. त्यात मीठ, साखर, दुध घालून खिर या स्वरूपात बाळाला दया.
३. खीर : रवा गव्हाचे पीठ किंवा नाचणी सत्व यांत दुध घालून त्याची खीर बाळाला दया.
४. मोड आलेली कडधान्ये, आंबविलेले पदार्थ (उदा. इडली, डोसा, ढोकळा) आहारात समावेश केल्यास पौष्टिक मुल्याची वाढ होते व जंतुसंसर्ग कमी होतो.
५. दुध पाजण्यासाठी बाटलीचा वापर करू नये.
६. चॉकलेट, बिस्कीटे, बेकरी पदार्थ टाळावेत.
७. दहा महिन्यानंतर घरातील माणसे जे खातील ते पदार्थ पण मऊ करून कमी तिखट दयावेत.



डॉ. श्री. महेश हरिश्चंद्र कोकाटे

एम.डी. (५०३४६)

होमिओपॅथिक-बालरोग तज्ञ

सी.सी.एम.पी. (अॅलोपॅथी)

फॅमिली फिजीशियन

